

JADŁOSPIS

Szpitalna Dieta

15.06.2026 - 28.06.2026

poniedziałek (2026-06-15)	wtorek (2026-06-16)	środa (2026-06-17)	czwartek (2026-06-18)	piątek (2026-06-19)	sobota (2026-06-20)	niedziela (2026-06-21)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb graham Szynka wieprzowa Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Sałata Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Pasztet podlaski z kurczaka Masło ekstra Serek wiejski Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Ser gouda Szynka kanapkowa Sałata Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Sałata Rzodkiewka Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z makrelą i twarogiem	Chleb żytni razowy Masło ekstra Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser twarogowy, półtłusty Szynka wieprzowa Papryka czerwona Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb żytni razowy Dietetyczna sałatka jarzynowa Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie
Grejfrut	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogu	Koktajl borówkowy na kefirze	Jabłko	Kefir, 2% tłuszczu	Jabłko
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Zupa pomidorowa z ryżem	Krupnik z fasolką szparagową	Zupa koperkowa	Botwina zupa	Zupa krem z białych warzyw	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Rosół z kury
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Pulpety z indyka w sosie dyniowym z ryżem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Potrąwka z piersią kurczaka i kaszą jęczmienną Surówka z marchewki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Lekkostrawne pulpeciki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Udka pieczone z warzywami i kaszą Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Mintaj na fasolce szparagowej z kaszą Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kluski śląskie z jajkiem sadzonym i surówką Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Grillowany schab, kasza i sałatka Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb graham Sałatka z rzodkiewek i jaj Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru pasta z czerwonej fasoli	Chleb graham Masło ekstra Ser gouda Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Serek wiejski Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Sery topione w trójkątnych opakowaniach Papryka czerwona Herbata czarna, napar bez cukru
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kefir, 2% tłuszczu	Kanapka z szynką	Serek wiejski	Serek homogenizowany, naturalny	Kanapka z szynką	Serek wiejski

poniedziałek (2026-06-22)	wtorek (2026-06-23)	środa (2026-06-24)	czwartek (2026-06-25)	piątek (2026-06-26)	sobota (2026-06-27)	niedziela (2026-06-28)
08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie	08:00 Śniadanie
Chleb żytni razowy Masło ekstra Serek wiejski Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony Ser twarogowy, półtłusty Pomidor Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Szynka kanapkowa Papryka czerwona Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Masło ekstra Paszтет podlaski z kurczaka Ser gouda Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Serek wiejski Ogórki kiszone Sałata Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Sałatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem Masło ekstra Ser kanapkowy, śmietankowy Papryka czerwona Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Masło ekstra Sery topione w trójkątnych opakowaniach Szynka wieprzowa Pomidor Sałata Kawa zbożowa, w proszku	Chleb graham Pasta marchewkowo-twarogowa Masło ekstra Szynka kanapkowa Ogórek Rzodkiewka Sałata Herbata czarna, napar bez cukru
10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie	10:00 Śniadanie
Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogu	Serek wiejski	Grejpfrut	Koktajl borówkowy na kefirze	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Jabłko	Koktajl truskawkowy na kefirze
12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa	12:00 Zupa
Krupnik z ryżem	Zupa kalafiorowa	Barszcz ukraiński	Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami	Zupa jarzynowa z ziemniakami	Zupa warzywna z kurczakiem	Rosół z ryżem
12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad	12:00 Obiad
Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami Surówka z białej kapusty Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Surówka z marchewki Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Gulasz z indyka w warzywach Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Kasza jęczmienna, pęczak Schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Miruna z surówką i kaszą Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru	Ryż paraboliczny Pieczone roladki z kurczaka z warzywami Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką Herbata czarna, napar bez cukru	Indyk po chińsku z ryżem Surówka z marchewki Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru
16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja	16:30 Kolacja
Chleb graham Masło ekstra Szynka kanapkowa Jaja gotowane Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru Pasta z pomidorów suszonych i twarogu	Chleb graham Masło ekstra Jaja gotowane Szynka kanapkowa Ogórek Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb żytni razowy Pasta z czerwonej soczewicy Masło ekstra Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Ser mozzarella w kulce Rzodkiewka Pomidor Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Szynka wieprzowa Ser kanapkowy, śmietankowy Herbata czarna, napar bez cukru	Chleb graham Masło ekstra Papryka czerwona Pasta z ciecierzycy Herbata czarna, napar bez cukru
18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny	18:00 Posiłek nocny
Serek wiejski	Serek homogenizowany, naturalny	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	Kanapka z ogórkowym twarogiem	Serek wiejski	Kanapka z ogórkowym twarogiem	Jogurt naturalny, 2% tłuszczu



15.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 488kcal, B o.: 28.95g, T: 16.6g, W o.: 60.32g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g) 3 i 1/2 kromki (105g)

Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g) 2 plastry (40g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 66kcal, B o.: 9.35g, T: 2.35g, W o.: 1.85g) 1 i 2/3 plastra (50g)

Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)

Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g) 2/3 sztuki (150g)

▶ 12:00 Zupa (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g)

Zupa pomidorowa z ryżem (E: 203kcal, B o.: 6.23g, T: 1.28g, W o.: 41.38g) 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 szklanka (250ml)
- Ryż paraboliczny - 1/5 szklanki (40g)



Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

▶ 12:00 Obiad (E: 584kcal, B o.: 36.25g, T: 19.25g, W o.: 70.85g)

Pulpety z indyka w sosie dyniowym z ryżem (E: 521kcal, B o.: 34.73g, T: 18.72g, W o.: 54.56g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (26g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Dynia - 1/8 sztuki (100g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 łyżki (30g)
- Mąka ziemniaczana - 1/5 łyżki (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż basmati - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/4 porcji (125g)

**Sposób przygotowania:**

Ryż ugotować według instrukcji podanej na opakowaniu. Mięso mielone włożyć do miski, dodać jajko, szczyptę soli, majeranek i drobno posiekaną natkę pietruszki. Całość dokładnie wymieszać, następnie zwilżonymi wodą dłońmi uformować małe pulpety. Zagotować wodę w garnku i gotować 15-20 minut, aż będą ścięte w środku. W tym czasie dynię obrać i pokroić na kawałki. W rondelku rozgrzać oliwę, dodać dynię i dusić chwilę na małym ogniu, następnie dodać kurkumę i szczyptę soli, wlać bulion, przykryć i gotować około 10-15 minut, aż dynia będzie miękka. Zblendować wszystko na gładki sos. Skrobieć ziemniaczaną wymieszać z 2 łyżkami zimnej wody, wlać do sosu, podgrzewać, aż lekko zgęstnieje. Zdjąć z ognia, dodać jogurt naturalny, dokładnie wymieszać. Ugotowane pulpety połączyć sosem na talerzu. Podawać z ugotowanym ryżem, posypać świeżą natką pietruszki.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - przepis na 4 porcje (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► 16:30 Kolacja (E: 346kcal, B o.: 17.61g, T: 12.15g, W o.: 45.44g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Sałatka z rzodkiewek i jaj (E: 128kcal, B o.: 10.61g, T: 6.63g, W o.: 7.21g)

1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 3 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 4 łyżki (80g)
- Rzodkiewka - 2 sztuki (30g)

**Sposób przygotowania:**

Jogurt wymieszać ze szczypiorkiem. Rzodkiewkę i ugotowane jaja pokroić w ćwiartki. połączyć sosem jogurtowym.

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 60kcal, B o.: 4.3g, T: 2g, W o.: 6.2g)

5 łyżek (100g)

**Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:**

1741 kcal

Białko ogółem:

94.24 g

**Wartości odżywcze**

Tłuszcz:	51.58 g	Węglowodany ogółem:	238.89 g
Glukoza:	12.99 g	Fruktoza:	13.94 g
Sacharoza:	12.45 g	Laktoza:	8.41 g
Błonnik pokarmowy:	32.37 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.12 g
Sód:	3081.9 mg		



16.06.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 471kcal, B o.: 19.35g, T: 19.67g, W o.: 59.59g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) 3 kromki (105g)

Paszтет podlaski z kurczaka (E: 54kcal, B o.: 2.1g, T: 4.5g, W o.: 1.2g) 1 i 1/2 łyżki (30g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g) 5 łyżek (100g)

Rzodkiewka (E: 8kcal, B o.: 0.45g, T: 0.09g, W o.: 1.98g) 3 sztuki (45g)

Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

▶ 12:00 Zupa (E: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g)

Krupnik z fasolką szparagową (E: 211kcal, B o.: 6.5g, T: 1.49g, W o.: 45.74g) 1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/3 woreczka (30g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/7 opakowania (50g)
- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (170ml)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (13g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (25g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemiaki, późne - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Do bulionu dodać ziele angielskie i liście laurowe, gotować 5 minut. Kaszę wypłukać na sicie, dorzucić do wywaru, dodać szczyptę soli. Warzywa umyć i obrać. Ziemiaki i seler pokroić w kostkę, a fasolkę na mniejsze kawałki. Marchewkę i pietruszkę w talarki, a por w ćwierć talarki. Warzywa dorzucić do wywaru, gotować 15 minut. Przyprawić pieprzem. Zupę przed podaniem obficie posypać świeżo posiekanym koperkiem.

▶ 12:00 Obiad (E: 478kcal, B o.: 28.42g, T: 9.65g, W o.: 76.49g)

Potrawka z piersią kurczaka i kaszą jęczmienną - przepis na 4 porcje (E: 302kcal, B o.: 25.98g, T: 3.61g, W o.: 43.34g) 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (400g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 2 woreczki (200g)
- Koper ogrodowy - 4 łyżeczki (16g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 4 szczypty (4g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 2 łyżki (36g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

W garnku zagotować 3 szklanki wody, dodać odrobinę soli, wrzucić przepłukaną na sicie kaszę, gotować na małym ogniu, aż wchłonie płyn. Mięso umyć, pokroić w kostkę, umieścić w garnku, wlać 2 szklanki wody i zagotować. Zebrać szumowiny, dodać starte na tarce marchewki, pokrojoną w cienkie plasterki cebulę i gotować 30-40 min. Potrawkę zagęścić mąką wymieszaną ze śmietaną i z 2 łyżkami letniej wody, zagotować, zdjąć z ognia. Przyprawić solą, pieprzem i sokiem z cytryny, posypać koperkiem. Podawać z kaszą.

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.92g, T: 5.51g, W o.: 16.86g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► 16:30 Kolacja (E: 274kcal, B o.: 15.69g, T: 7.42g, W o.: 39.39g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)

2 plastry (30g)

Ser twarogowy, półtłusty (E: 26kcal, B o.: 3.74g, T: 0.94g, W o.: 0.74g)

2/3 plastra (20g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 100kcal, B o.: 6.8g, T: 4g, W o.: 9.4g)

3/4 szklanki (200ml)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1624 kcal	Białko ogółem:	83.21 g
Tłuszcz:	45.23 g	Węglowodany ogółem:	239.91 g
Glukoza:	8.94 g	Fruktoza:	12.77 g
Sacharoza:	11.46 g	Laktoza:	14.08 g
Błonnik pokarmowy:	37.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.25 g



Wartości odżywcze

Sód: 2307.48 mg



17.06.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 507kcal, B o.: 26.29g, T: 20.88g, W o.: 59.18g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	1 i 2/3 plastra (40g)
Szynka kanapkowa (E: 45kcal, B o.: 7.43g, T: 1.44g, W o.: 0.63g)	3 plastry (45g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 124kcal, B o.: 6.74g, T: 0.89g, W o.: 24.44g)

Pieczone jabłko z nadzieniem z twarogu (E: 124kcal, B o.: 6.74g, T: 0.89g, W o.: 24.44g) 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy chudy - 1 plaster (30g)

**Sposób przygotowania:**

Jabłka przekroić na pół i wydrążyć. Do twarogu dodać pokrojone kawałki jabłka i cynamon, dokładnie wymieszać. Jabłka nadziać przygotowanym farszem twarogowym, posypać cynamonem i owinąć folią aluminiową. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

► 12:00 Zupa (E: 233kcal, B o.: 4.51g, T: 11.13g, W o.: 31.4g)

Zupa koperkowa - przepis na 4 porcje (E: 233kcal, B o.: 4.51g, T: 11.13g, W o.: 31.4g) 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Olej rzepakowy - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 2/3 sztuki (80g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (120g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 12% tłuszczu - 5 łyżek (90g)
- Koper, świeży - 6 łyżeczek (24g)

**Sposób przygotowania:**

Warzywa umyć i obrać. Zetrzeć je na dużych oczkach. Pora pokroić w plasterki. Wszystkie warzywa podduścić na odrobinie wody z olejem, około 5-7 minut. Zalać wodą (2000 ml) i gotować 7-10 minut. Dodać ryż i gotować do jego miękkości. Na koniec dodać śmietanę i koperek.

► 12:00 Obiad (E: 626kcal, B o.: 34.2g, T: 17.98g, W o.: 90.22g)

Lekkostrawne pulpeciki (E: 563kcal, B o.: 32.68g, T: 17.45g, W o.: 73.93g) 1 porcja



- Jaja kurze, całe - 1/2 sztuki (25g)
- Mąka pszenna, typ 550 - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Bułka tarta - 1/7 szklanki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/2 łyżeczki (6g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żółtko jaja kurzego - 1 sztuka (20g)
- Bulion rosółowy - 3/4 szklanki (200ml)
- Indyk, mięso mielone - 3/4 porcji (80g)

**Sposób przygotowania:**

Wymieszać mięso z tartą bułką, mąką, majerankiem, solą, pieprzem i jajkiem. Uformować kuliste pulpeciki. W rondelku wlać bulion. Dodać listek laurowy i startą na grubych oczkach marchewkę. Włożyć pulpeciki do bulionu gotować pod przykryciem na średnim ogniu przez ok. 20 minut. Jogurt rozmieszać z żółtkiem, wlać do pulpetów i zagotować, ciągle mieszając. Dodać posiekany koperek, wymieszać. Podawać z ugotowanym ryżem.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► **16:30 Kolacja (E: 392kcal, B o.: 18.82g, T: 17.91g, W o.: 43.59g)**

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

2 kromki (70g)

Sałatka z tuńczyka i rzodkiewki (E: 177kcal, B o.: 13.5g, T: 12.39g, W o.: 3.61g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Oliwki czarne, bez pestki - 2/3 łyżki (12g)
- Rzodkiewka - 3 sztuki (45g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 2 łyżki (60g)
- Sól morską - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3/4 łyżki (5ml)
- Sałata zielona, liście - 4 liście (20g)
- Pieprz biały - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Rzodkiewkę i oliwki pokroić. Liście sałaty porwać na mniejsze kawałki. Wymieszać wszystkie składniki z tuńczykiem. Oliwę wymieszać z sokiem z cytryny oraz pieprzem i solą. Sosem polać sałatkę.

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 124kcal, B o.: 6.99g, T: 3.1g, W o.: 17.98g)**

Kanapka z szynką (E: 124kcal, B o.: 6.99g, T: 3.1g, W o.: 17.98g)

1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 1 plaster (20g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Sałata zielona, liście - 1 liść (5g)

**Sposób przygotowania:**

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2006 kcal	Białko ogółem:	97.55 g
Tłuszcz:	71.89 g	Węglowodany ogółem:	266.81 g

**Wartości odżywcze**

Glukoza:	11.44 g	Fruktoza:	18.19 g
Sacharoza:	12.97 g	Laktoza:	3.55 g
Błonnik pokarmowy:	47.81 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.9 g
Sód:	3707.01 mg		



18.06.2026 (czwartek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 575kcal, B o.: 33g, T: 21.73g, W o.: 67.44g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g) 3 i 1/2 kromki (105g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g) 2 sztuki (30g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

Pasta z makrelą i twarogiem (E: 217kcal, B o.: 22.08g, T: 11.09g, W o.: 7.73g) 1 porcja

- Cebula - 1/3 sztuki (40g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)
- Makrela, wędzona - 1/3 sztuki (50g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Do sera dodać makrelę, posiekaną cebulkę, jogurt naturalny. Na koniec przyprawić solą i pieprzem. Całość wymieszać.

▶ 10:00 Śniadanie (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g)

Koktajl borówkowy na kefirze (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g) 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)



Sposób przygotowania:

Kefir zblendować z borówkami.

▶ 12:00 Zupa (E: 156kcal, B o.: 5.77g, T: 5.82g, W o.: 22.29g)

Botwina zupa (E: 156kcal, B o.: 5.77g, T: 5.82g, W o.: 22.29g) 1 porcja

- Burak - 1/8 sztuki (13g)
- Czosnek - 1/5 ząbka (1g)
- Groszek zielony - 1/7 szklanki (18g)
- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Marchew - 1/4 sztuki (11g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pomidor - 1/4 sztuki (43g)
- Kmin rzymski, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Liście kolendry, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 1/2 sztuki (45g)
- Boćwina - 1/2 pęczka (38g)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 1/7 szklanki (23g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)



Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa dokładnie umyć. Ziemniaki pokroić w kostkę, buraka i marchew zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do garnka wlać 3 szklanki wody i włożyć pokrojone ziemniaki oraz groszek (jeśli jest mrożony; jeśli jest konserwowy dodać na koniec). Gotować. Po około 15 minutach gotowania ziemniaków dodać startą marchew i pokrojonego w kostkę pomidora, później buraki i fasolę z groszkiem konserwowym (o ile nie został dodany wcześniej). Na koniec wrzucić pokrojoną botwinę wraz z liśćmi, koperek i pietruszkę. Doprawić przyprawami i sokiem z cytryny. Gotować do momentu, aż zupa nabierze różowego koloru, a składniki będą miękkie. Jeśli zupa jest za gęsta, należy dodać wody.

**► 12:00 Obiad (E: 471kcal, B o.: 29.82g, T: 13.82g, W o.: 64.55g)**

Udka pieczone z warzywami i kaszą (E: 408kcal, B o.: 28.3g, T: 13.29g, W o.: 48.26g)

1 porcja

- Kalafior - 1/2 porcji (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/4 sztuki (40g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/2 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Udka kurczaka natrzeć olejem i przyprawami. Odstawić na godzinę do lodówki. Marchewkę, pokroić w kostkę, pora w krążki, kalafior na kawałki. Dno żaroodpornego naczynia wysmarować odrobiną oleju. Wyłożyć część warzyw, na to udka kurczaka i znowu warzywa. Warzywa przyprawić pieprzem i solą. Przykryć naczynie i zapiekać ok. 40 minut. Po tym czasie warzywa przemieszać i wyłożyć udka na wierzch. Zapiekać jeszcze ok. 20 minut pod przykryciem. Następnie zdjąć pokrywkę i piec jeszcze trochę, aż udka się zrumienią.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► 16:30 Kolacja (E: 522kcal, B o.: 20.29g, T: 17.34g, W o.: 76.14g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

pasta z czerwonej fasoli (E: 291kcal, B o.: 12.89g, T: 11.52g, W o.: 35.41g)

1 porcja

- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą - 3/4 szklanki (150g)
- Sok z cytryny, świeży - 2 łyżki (12ml)

**Sposób przygotowania:**

Wszystkie składniki przełożyć do blendera i zblendować do konsystencji pasty. Gotową pastą posmarować pieczywo.

► 18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

5 łyżek (100g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1989 kcal	Białko ogółem:	107.31 g
Tłuszcz:	68.61 g	Węglowodany ogółem:	257.75 g
Glukoza:	12.03 g	Fruktoza:	12.74 g
Sacharoza:	7.79 g	Laktoza:	11.17 g
Błonnik pokarmowy:	50.99 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.73 g



Wartości odżywcze

Sód: 3621.68 mg



19.06.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 504kcal, B o.: 23.49g, T: 16.87g, W o.: 72.08g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) 3 kromki (105g)

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Sałatka z tuńczykiem, jajkiem i kukurydzą (E: 172kcal, B o.: 16.07g, T: 6.63g, W o.: 14.15g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1 sztuka (50g)
- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)
- Oregano, suszone - 2 łyżeczki (6g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (20g)
- Tuńczyk w sosie własnym - 1 łyżka (30g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 łyżki (40g)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę porwać na mniejsze części, dodać tuńczyka oraz kukurydzę. Jajko ugotować na twardo, pomidora oraz cebulę pokroić w kostkę. Jogurt wymieszać z pieprzem oraz oregano i dodać do sałatki. Całość wymieszać.

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g)

Jabłko (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g) 2/3 sztuki (120g)

▶ 12:00 Zupa (E: 208kcal, B o.: 11.77g, T: 8.71g, W o.: 27.17g)

Zupa krem z białych warzyw (E: 208kcal, B o.: 11.77g, T: 8.71g, W o.: 27.17g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)

**Sposób przygotowania:**

Seler, pietruszkę i kalafior obrać i pokroić. Poddusić na oleju. Następnie zalać szklanką wody i dusić. Całość zmiksować i gotować jeszcze 5 minut. Przyprawić do smaku.

▶ 12:00 Obiad (E: 550kcal, B o.: 35.8g, T: 14.09g, W o.: 77.7g)

Mintaj na fasolce szparagowej z kaszą (E: 405kcal, B o.: 30.88g, T: 12.61g, W o.: 44.98g) 1 porcja

- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/3 opakowania (130g)
- Mintaj, świeży - 1 porcji (130g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Kasza gryczana - 1/2 woreczka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Rybę umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny i oliwą, położyć na folii aluminiowej. Zawinąć i włożyć do piekarnika. Piec 15-20 minut w temperaturze 200 stopni. Podawać z ugotowaną fasolką szparagową oraz kaszą.

Surówka z białej kapusty (E: 82kcal, B o.: 3.4g, T: 0.95g, W o.: 16.43g) 1 porcja



- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - przepis na 4 porcje (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► **16:30 Kolacja (E: 367kcal, B o.: 16.79g, T: 16.49g, W o.: 41.5g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) 2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Ser gouda (E: 95kcal, B o.: 8.37g, T: 6.87g, W o.: 0.03g) 1 i 1/4 plastra (30g)

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g) 1 łyżka (20g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)**

Serek homogenizowany, naturalny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g) 10 łyżeczek (150g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1860 kcal	Białko ogółem:	99.73 g
Tłuszcz:	67.14 g	Węglowodany ogółem:	240.62 g
Glukoza:	15.42 g	Fruktoza:	20.53 g
Sacharoza:	18.35 g	Laktoza:	5.2 g
Błonnik pokarmowy:	53.11 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	28.75 g
Sód:	2890.65 mg		



20.06.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 493kcal, B o.: 27.13g, T: 16.26g, W o.: 63.87g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 10:00 Śniadanie (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)

Kefir, 2% tłuszczu (E: 75kcal, B o.: 5.1g, T: 3g, W o.: 7.05g)	2/3 szklanki (150ml)
--	----------------------

► 12:00 Zupa (E: 225kcal, B o.: 12.43g, T: 8.64g, W o.: 26.52g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 225kcal, B o.: 12.43g, T: 8.64g, W o.: 26.52g)	1 porcja
---	----------

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (40g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)

**Sposób przygotowania:**

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

► 12:00 Obiad (E: 624kcal, B o.: 19.08g, T: 42.38g, W o.: 86.72g)

Kluski śląskie z jajkiem sadzonym i surówką (E: 561kcal, B o.: 17.56g, T: 41.85g, W o.: 70.43g)	1 porcja
---	----------

- Jaja kurcze, całe - 2 sztuki (100g)
- Kluski śląskie Nasze Smaki - 1/2 opakowania (200g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Surówka z buraczków, gotowa - 2/3 porcji (100g)
- Papryka słodka, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować kluski śląskie zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W międzyczasie na patelni rozgrzać oliwę, wbić jajka i doprawić przyprawami. Smażyć do momentu ich ścięcia. Jajka podawać z kluskami oraz surówką.



Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► **16:30 Kolacja (E: 338kcal, B o.: 16.25g, T: 10.35g, W o.: 47.62g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) 2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g) 5 łyżek (100g)

Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g) 2 łyżeczki (30g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 124kcal, B o.: 6.99g, T: 3.1g, W o.: 17.98g)**

Kanapka z szynką (E: 124kcal, B o.: 6.99g, T: 3.1g, W o.: 17.98g)

1 porcja

- Ogórek - 1/8 sztuki (20g)
- Szynka wieprzowa, gotowana - 1 plaster (20g)
- Masło ekstra - 1/5 plastra (2g)
- Chleb graham - 1 i 1/4 kromki (35g)
- Sałata zielona, liście - 1 liść (5g)



Sposób przygotowania:

Chleb posmarować masłem, położyć na nim szynkę i warzywa.



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1879 kcal	Białko ogółem:	86.98 g
Tłuszcz:	83.73 g	Węglowodany ogółem:	249.76 g
Glukoza:	9.41 g	Fruktoza:	9.91 g
Sacharoza:	8.57 g	Laktoza:	9.45 g
Błonnik pokarmowy:	32.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.5 g
Sód:	2657.4 mg		



21.06.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 478kcal, B o.: 13.06g, T: 15.47g, W o.: 79.15g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g) 3 kromki (105g)

Dietetyczna sałatka jarzynowa (E: 146kcal, B o.: 5.64g, T: 5.23g, W o.: 21.22g) 1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (50g)
- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 2/3 sztuki (30g)
- Pietruszka, korzeń - 1/3 sztuki (30g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 1/3 sztuki (30g)
- Groszek konserwowy - 1 i 1/3 łyżki (20g)
- Ogórki kiszone - 1/4 sztuki (15g)



Sposób przygotowania:

Ziemniaka ugotować w mundurku i ostudzić. Marchew, pietruszkę selera ugotować i obrać. Pokroić w kostkę, dodać pokrojonego pora i małą kosteczkę ogórka oraz drobno posiekanego pora i groszek zielony. Wymieszać z jogurtem naturalnym. Doprawić solą i pieprzem.

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g)

Jabłko (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g) 2/3 sztuki (120g)

▶ 12:00 Zupa (E: 249kcal, B o.: 15.01g, T: 6.49g, W o.: 33.97g)

Rosół z kury (E: 249kcal, B o.: 15.01g, T: 6.49g, W o.: 33.97g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (50g)
- Makaron pełnoziarnisty - 1/3 szklanki (40g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei kroić wszystkie warzywa i wrzucać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z makaronem.

▶ 12:00 Obiad (E: 503kcal, B o.: 38.38g, T: 12.33g, W o.: 67.33g)

Grillowany schab, kasza i sałatka (E: 440kcal, B o.: 36.86g, T: 11.8g, W o.: 51.04g) 1 porcja



- Miód pszczele - 1/8 łyżki (3g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (150g)
- Sałata - 1/8 sztuki (20g)
- Sos sojowy - 2 łyżeczki (10g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Kasza bulgur - 1/2 woreczka (50g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/2 porcji (120g)

**Sposób przygotowania:**

Sos sojowy, musztardę, miód wymieszać. Schab pokroić w plastry i zamarynować (odstawić na minimum godzinę do lodówki). Zgrillować w piekarniku lub na patelni. Kaszę ugotować. Do sałaty dodać pokrojonego pomidora. Skropić oliwą i doprawić.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► **16:30 Kolacja (E: 354kcal, B o.: 18.92g, T: 13.22g, W o.: 43.37g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)

2 i 2/3 plastra (40g)

Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)

1 sztuka (25g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)**

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)

5 łyżek (100g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1737 kcal	Białko ogółem:	95.85 g
Tłuszcz:	52.99 g	Węglowodany ogółem:	240.34 g
Glukoza:	12.27 g	Fruktoza:	17.66 g
Sacharoza:	13.35 g	Laktoza:	1.69 g
Błonnik pokarmowy:	46.93 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	21.73 g
Sód:	4305.72 mg		



22.06.2026 (poniedziałek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 527kcal, B o.: 25.33g, T: 17.19g, W o.: 73.48g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony (E: 46kcal, B o.: 0.15g, T: 0.03g, W o.: 11.49g)	2 łyżeczki (30g)
Ser twarogowy, półtłusty (E: 53kcal, B o.: 7.48g, T: 1.88g, W o.: 1.48g)	1 i 1/3 plastra (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 124kcal, B o.: 6.74g, T: 0.89g, W o.: 24.44g)

Pieczone jabłko z nadzieniem z twarozku (E: 124kcal, B o.: 6.74g, T: 0.89g, W o.: 24.44g) 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Ser twarogowy chudy - 1 plaster (30g)



Sposób przygotowania:

Jabłka przekroić na pół i wydrążyć. Do twarogu dodać pokrojone kawałki jabłka i cynamon, dokładnie wymieszać. Jabłka nadziać przygotowanym farszem twarogowym, posypać cynamonem i owinąć folią aluminiową. Zapiekać w temperaturze 180 stopni przez około 30 minut.

▶ 12:00 Zupa (E: 255kcal, B o.: 13.83g, T: 3.95g, W o.: 44.41g)

Krupnik z ryżem - przepis na 4 porcje (E: 255kcal, B o.: 13.83g, T: 3.95g, W o.: 44.41g) 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 2/3 szklanki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, średnie - 4 sztuki (360g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

Udka umyć, włożyć do garnka i zalać wodą (około 2,5 L). Zagotować, wyszumować, dodać pokrojoną włoszczyznę, ziele angielskie i liść laurowy. Dodać pokrojoną w plastry marchewkę, ziemniaki oraz natkę pietruszki. Wszystko gotować około 40 minut na małym ogniu. Dodać ryż i od czasu do czasu zamieszać. Doprawić solą i pieprzem. Gotować do miękkości.

▶ 12:00 Obiad (E: 599kcal, B o.: 40.67g, T: 16.19g, W o.: 78.68g)

Zapiekanka makaronowa z kurczakiem i warzywami (E: 454kcal, B o.: 35.75g, T: 14.71g, W o.: 45.96g) 1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka - 2/3 szklanki (150g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ser mozzarella light - 3/4 plastra (15g)

**Sposób przygotowania:**

Ugotować brokuły i makaron al dente. Pierś z kurczaka pokroić, dodać przyprawy i podduśić na patelni, pod koniec duszenia dodać łyżkę oleju.

Do naczynia żaroodpornego na spód wrzucić ugotowany makaron, posypać serem, następnie dodać pomidory z puszki, kurczaka, ugotowany brokuł, a na sam koniec ser mozzarella. Włożyć do piekarnika na 20-30 minut.

Surówka z białej kapusty (E: 82kcal, B o.: 3.4g, T: 0.95g, W o.: 16.43g)

1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (25g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Por - 1/7 sztuki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 3/4 łyżki (15g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)

**Sposób przygotowania:**

Marchew i kapustę zetrzeć na tarce, pietruszkę posiekać, por pokroić w drobną kostkę, kukurydzę odsączyć. Wszystko wymieszać, dodać łyżkę soku z cytryny oraz jogurt naturalny. Doprawić solą, pieprzem i odrobiną cukru i dokładnie wymieszać.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► **16:30 Kolacja (E: 293kcal, B o.: 16.73g, T: 9.23g, W o.: 38.94g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g) 2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g) 1/2 plastra (5g)

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g) 2 i 2/3 plastra (40g)

Jaja gotowane (E: 35kcal, B o.: 3.13g, T: 2.43g, W o.: 0.15g) 1/2 sztuki (25g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g) 2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)**

Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g) 5 łyżek (100g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1891 kcal	Białko ogółem:	113.3 g
Tłuszcz:	52.45 g	Węglowodany ogółem:	261.95 g
Glukoza:	16.31 g	Fruktoza:	22.95 g

**Wartości odżywcze**

Sacharoza:	19.23 g	Laktoza:	3.1 g
Błonnik pokarmowy:	48.54 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	18.86 g
Sód:	3034.54 mg		



23.06.2026 (wtorek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 495kcal, B o.: 26.92g, T: 18.23g, W o.: 60.06g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Ser mozzarella w kulce (E: 102kcal, B o.: 9.7g, T: 6.37g, W o.: 1.11g)	2 plastry (40g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)	1/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g)

Serek wiejski (E: 140kcal, B o.: 15g, T: 7.5g, W o.: 3g)	7 i 1/2 łyżki (150g)
--	----------------------

▶ 12:00 Zupa (E: 123kcal, B o.: 6.73g, T: 5.35g, W o.: 13.89g)

Zupa kalafiorowa (E: 123kcal, B o.: 6.73g, T: 5.35g, W o.: 13.89g)	1 porcja
--	----------

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/5 sztuki (30g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Gałka muszkatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

▶ 12:00 Obiad (E: 680kcal, B o.: 36.27g, T: 23.31g, W o.: 88.72g)

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g)	1 porcja
---	----------

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

Klopsiki w sosie z warzywami i makaronem (E: 504kcal, B o.: 33.84g, T: 17.27g, W o.: 55.77g)	1 porcja
--	----------



- Jaja kurze całe - 1/2 sztuki (25g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Makaron pełnoziarnisty - 2/3 szklanki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidory w puszcze - 2/3 szklanki (150g)
- Papryka chili, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 porcja (100g)

**Sposób przygotowania:**

Do mięsa dodać sól i pieprz do smaku, wsypać paprykę w proszku, chili. Wbić jajko i całość wyrobić dłonią. Z mięsa formować klopsiki i gotować w niewielkiej ilości wrzącej wody. Cebulę posiekać w kostkę, czosnek drobno pokroić. Marchewkę obrać, pokroić w cienkie półplasterki. Na rozgrzaną patelnię z olejem wrzucić marchewkę i smażyć przez około 4-5 minut. Dorzucić cebulę z czosnkiem, smażyć 3 minuty. Dodać klopsiki, pomidory z puszkii i dodatkowo pół szklanki wody. Patelnię przykryć i gotować przez 10-15 minut, doprawić według uznania. Dołożyć ugotowany makaron i wszystko razem wymieszać.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - przepis na 4 porcje (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)

**Sposób przygotowania:**

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

► **16:30 Kolacja (E: 365kcal, B o.: 18.42g, T: 12.98g, W o.: 49.39g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

Pasta z pomidorów suszonych i twarogu (E: 147kcal, B o.: 11.42g, T: 7.46g, W o.: 11.16g)

1 porcja

- Kminek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy półtłusty - 1 i 2/3 plastra (50g)
- Pomidory suszone w oleju - 5 plastrów (35g)

**Sposób przygotowania:**

Zblendować twaróg z pomidorami. Doprawić pieprzem i kminkiem.

► **18:00 Posiłek nocny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)**

Serek homogenizowany, naturalny (E: 171kcal, B o.: 11.4g, T: 10.5g, W o.: 7.65g)

10 łyżeczek (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1974 kcal	Białko ogółem:	114.74 g
Tłuszcz:	77.87 g	Węglowodany ogółem:	222.71 g
Glukoza:	15.28 g	Fruktoza:	19.82 g
Sacharoza:	6.79 g	Laktoza:	4.72 g
Błonnik pokarmowy:	43.72 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.77 g



Wartości odżywcze

Sód: 3810.52 mg



24.06.2026 (środa)

► 08:00 Śniadanie (E: 552kcal, B o.: 21.71g, T: 25.57g, W o.: 64.07g)

Chleb żytni razowy (E: 238kcal, B o.: 6.2g, T: 1.79g, W o.: 53.76g)	3 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Pasztet podlaski z kurczaka (E: 72kcal, B o.: 2.8g, T: 6g, W o.: 1.6g)	2 łyżki (40g)
Ser gouda (E: 127kcal, B o.: 11.16g, T: 9.16g, W o.: 0.04g)	1 i 2/3 plastra (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)

Grejpfrut (E: 60kcal, B o.: 0.9g, T: 0.3g, W o.: 14.7g)	2/3 sztuki (150g)
---	-------------------

► 12:00 Zupa (E: 235kcal, B o.: 10.63g, T: 3.98g, W o.: 42.31g)

Barszcz ukraiński - przepis na 6 porcji (E: 235kcal, B o.: 10.63g, T: 3.98g, W o.: 42.31g)	1 porcja
--	----------

- Burak - 1 i 3/4 sztuki (200g)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola biała, w puszcze - 20 łyżek (400g)
- Kapusta włoska - 4 i 1/2 liście (250g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pomidor - 1 sztuka (160g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (120g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana, 12% tłuszczu - 1 łyżka (18g)
- Bulion rosółowy - 5 szklanek (1200ml)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziemniaki - 4 i 2/3 sztuki (420g)
- Ziele angielskie, mielone - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz ziołowy - 2/3 łyżeczki (2g)

**Sposób przygotowania:**

W szerokim garnku na oliwie zeszklić pokrojoną w kosteczkę cebulę. Dodać obraną i startą marchewkę, pietruszkę oraz selera i co chwilę mieszając smażyć przez około 3 minuty. Buraczki obrać i pokroić w kosteczkę, dodać do garnka z zupą. Zalać gorącym bulionem i zagotować. W międzyczasie dodać poszatkowaną kapustę, fasolkę wraz z zalewą z puszki, obrany cały ząbek czosnku i przyprawy. Doprawić solą i świeżo zmielonym czarnym pieprzem. Po zagotowaniu zmniejszyć ogień i gotować pod uchyloną pokrywą przez ok. 20 minut do miękkości jarzyn. Dodać obranego pomidora pokrojonego w kosteczkę i gotować jeszcze przez 5 minut. Na koniec dodać sok z cytryny. Podawać ze śmietaną i koperkiem oraz ugotowanymi ziemniakami.

► 12:00 Obiad (E: 535kcal, B o.: 36.08g, T: 9.18g, W o.: 88.32g)

Salatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką (E: 92kcal, B o.: 1.84g, T: 5.43g, W o.: 9.99g)	1 porcja
--	----------



- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

Gulasz z indyka w warzywach (E: 380kcal, B o.: 32.72g, T: 3.22g, W o.: 62.04g)

1 porcja

- Brokuły - 1/3 sztuki (200g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś z indyka oprószyć przyprawami, przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym-podgotować. Marchew, seler, pietruszkę pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do reszty składników (do garnka). Dusić do momentu aż wszystko zmięknie. Pod koniec duszenia dodać rozdrobniony na mniejsze kawałki brokuł, gotować, póki nie zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Podawać z kaszą.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► **16:30 Kolacja (E: 306kcal, B o.: 17.65g, T: 11.18g, W o.: 36.3g)**

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Jaja gotowane (E: 70kcal, B o.: 6.25g, T: 4.85g, W o.: 0.3g)

1 sztuka (50g)

Szynka kanapkowa (E: 30kcal, B o.: 4.95g, T: 0.96g, W o.: 0.42g)

2 plastry (30g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g)

1/4 sztuki (50g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

► **18:00 Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1778 kcal	Białko ogółem:	93.42 g
Tłuszcz:	53.21 g	Węglowodany ogółem:	255 g
Glukoza:	15.5 g	Fruktoza:	15.54 g
Sacharoza:	19.85 g	Laktoza:	5.05 g
Błonnik pokarmowy:	53.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20 g



Wartości odżywcze

Sód: 4378.43 mg



25.06.2026 (czwartek)

► 08:00 Śniadanie (E: 461kcal, B o.: 26.12g, T: 16.48g, W o.: 55.71g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g)	2 i 2/3 plastra (40g)
Serek wiejski (E: 93kcal, B o.: 10g, T: 5g, W o.: 2g)	5 łyżek (100g)
Ogórki kiszzone (E: 7kcal, B o.: 0.2g, T: 0.12g, W o.: 1.36g)	1 sztuka (60g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)	1 szklanka (250ml)

► 10:00 Śniadanie (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g)

Koktajl borówkowy na kefirze (E: 172kcal, B o.: 8.43g, T: 4.9g, W o.: 25.33g) 1 porcja

- Borówka amerykańska, surowa - 1 i 1/4 garści (60g)
- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Płatki owsiane - 1 łyżka (10g)

**Sposób przygotowania:**

Kefir zblendować z borówkami.

► 12:00 Zupa (E: 179kcal, B o.: 7.3g, T: 5.55g, W o.: 26.51g)

Zupa krem z cukinii z dietetycznymi grzankami (E: 179kcal, B o.: 7.3g, T: 5.55g, W o.: 26.51g) 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Cukinia - 1/3 sztuki (250g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/2 łyżki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Chleb graham - 1 kromka (30g)

**Sposób przygotowania:**

W garnku na łyżeczce oliwy podsmażyć pokrojoną w kostkę cebulę oraz przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodać pokrojoną na małe kawałki cukinię i dusić kilka minut. Zalać wszystko bulionem i gotować do miękkości cukinii – 10-15 minut.

W tym czasie przygotować dietetyczne grzanki – kromki grahama podpiecz w tosterze lub opiekaczu i już podpieczone pokroić w kostkę. Można natrzeć kromki podpieczonego chleba graham czosnkiem. Zupę zmiksować blenderem i doprawić. Rozlać do miseczek, dodać po łyżeczce jogurtu i po porcji grzanek.

► 12:00 Obiad (E: 600kcal, B o.: 32.36g, T: 26.52g, W o.: 62.95g)

Kasza jęczmienna, pęczak (E: 136kcal, B o.: 3.36g, T: 0.8g, W o.: 29.96g) 1/3 woreczka (40g)

Schab gotowany w sosie z suszonymi pomidorami (E: 401kcal, B o.: 27.48g, T: 25.19g, W o.: 16.7g) 1 porcja



- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1/3 łyżki (5g)
- Mąka ziemniaczana - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sos sojowy - 1 łyżeczka (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Suszone pomidory w oliwie - 5 plasterów (35g)
- Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)
- Ziele angielskie, mielone - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Schab cienko pokroić na 1-2 cm plasterki i odłożyć. Zalać gorącą wodą (3-4 szklanki), dodać sos sojowy, listek laurowy, ziele angielskie, pieprz i sól do smaku. Zagotować. W gotujący się na dużym ogniu wywar włożyć plasterki schabu. Po ponownym zagotowaniu zmniejszyć ogień i przykryć garnek. Gotować mięso przez około 1,5 godziny. W międzyczasie 2-3 razy je przewrócić. Przez sitko, bezpośrednio do potrawy, dodać obydwie mąki, wymieszać i dokładnie zagotować. Dodać posiekane suszone pomidory, posiekaną natkę oraz kremówkę. Gotować przez ok. 3 minuty co chwilę mieszając sos. Podać z ugotowaną kaszą i świeżym pomidorem z dodatkiem oliwy.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

▶ 16:30 Kolacja (E: 438kcal, B o.: 16.7g, T: 13.94g, W o.: 68.07g)

Chleb żytni razowy (E: 159kcal, B o.: 4.13g, T: 1.19g, W o.: 35.84g)

2 kromki (70g)

Pasta z czerwonej soczewicy (E: 223kcal, B o.: 11.38g, T: 8.42g, W o.: 28.09g)

1 porcja

- Soczewica czerwona, nasiona suche - 1/5 szklanki (40g)
- Szczypiorek - 2 łyżki (10g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 3 łyżki (18ml)

**Sposób przygotowania:**

Soczewicę ugotować. Odsączyć i zmiksować z wodą (80 ml), sokiem z cytryny, oliwą z oliwek, czosnkiem i przyprawami. Posypać szczypiorkiem.

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

▶ 18:00 Posiłek nocny (E: 155kcal, B o.: 9.45g, T: 4.25g, W o.: 21.85g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 155kcal, B o.: 9.45g, T: 4.25g, W o.: 21.85g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórką obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2005 kcal	Białko ogółem:	100.36 g
Tłuszcz:	71.64 g	Węglowodany ogółem:	260.42 g
Glukoza:	9.04 g	Fruktoza:	10.35 g
Sacharoza:	6.98 g	Laktoza:	10.98 g
Błonnik pokarmowy:	41.41 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.55 g
Sód:	3919.44 mg		



26.06.2026 (piątek)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 634kcal, B o.: 23.73g, T: 29.76g, W o.: 75.04g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g) 3 i 1/2 kromki (105g)

Sałatka śledziowa z jajkiem i ogórkiem (E: 225kcal, B o.: 12.32g, T: 15.29g, W o.: 12.57g) 1 porcja

- Jaja kurze całe - 1/3 sztuki (17g)
- Filety śledziowe, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Groszek zielony, konserwowy, bez zalewy - 1/5 szklanki (27g)
- Majonez - 1/3 łyżki (8g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kukurydza, konserwowa - 1 łyżka (20g)
- Ogórki kiszane - 1 sztuka (60g)



Sposób przygotowania:

Filety śledziowe namoczyć w zimnej wodzie przez minimum godzinę, aby pozbyć się nadmiaru soli. W gorącej wodzie ugotować mrożony groszek i ostudzić. Odcedzić kukurydzę. Jajko ugotować na twardo. Śledzie odcisnąć z wody i pokroić w kostkę. Jajko również pokroić, a ogórki kiszane posiekać w drobną kosteczkę. Wymieszać śledzie z jajkiem, ogórkiem, kukurydzą, groszkiem i majonezem. Doprawić solą i pieprzem.

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 41kcal, B o.: 1.02g, T: 3.8g, W o.: 0.74g) 1 łyżka (20g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g) 1/3 sztuki (100g)

Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g) 1/2 łyżki (5g)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g) 7 i 1/2 łyżki (150g)

▶ 12:00 Zupa (E: 238kcal, B o.: 14.21g, T: 9.24g, W o.: 26.52g)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (E: 238kcal, B o.: 14.21g, T: 9.24g, W o.: 26.52g) 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 750 - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 1/2 sztuki (23g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/6 szklanki (40ml)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (50g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (50g)



Sposób przygotowania:

Mięso z kurczaka wrzucić do garnka z wodą i gotować. Warzywa umyć, obrać, opłukać, zetrzeć na tarce, dodać do garnka z mięsem i gotować pod przykryciem. Umyte, obrane i opłukane ziemniaki pokroić w kostkę, dodać do gotujących się warzyw, posolić i gotować przez 40 minut. Z mąki, mleka i oleju sporządzić zawiesinę, wlać do wrzącej zupy, wymieszać i zagotować. Dodać majeranek i pieprz. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

▶ 12:00 Obiad (E: 577kcal, B o.: 31.96g, T: 22.99g, W o.: 67.66g)

Miruna z surówką i kaszą (E: 514kcal, B o.: 30.44g, T: 22.46g, W o.: 51.37g) 1 porcja



- Kapusta biała - 1/8 sztuki (100g)
- Koper ogrodowy - 1 łyżeczka (4g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Miruna, filet - 1/3 sztuki (150g)
- Ogórek kwaszony - 1 sztuka (60g)
- Olej rzepakowy - 1 i 1/2 łyżki (15ml)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)

**Sposób przygotowania:**

Mirunę przyprawić solą, pieprzem, słodką papryką i ziołami prowansalskimi, dodać masło i piec w folii około 20 minut. Kaszę ugotować i posypać koperkiem. Kapustę, marchewkę i ogórka zetrzeć na tarce. Cebulę pokroić w piórka. Warzywa połączyć olejem, przyprawić i wymieszać.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

Ta potrawa powinna być już gotowa. Przepis znajdziesz wyżej.

► 16:30 Kolacja (E: 299kcal, B o.: 14.58g, T: 10.36g, W o.: 40.38g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Ser mozzarella w kulce (E: 76kcal, B o.: 7.28g, T: 4.78g, W o.: 0.83g)

1 i 1/2 plastra (30g)

Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g)

2 sztuki (30g)

Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)

2/3 sztuki (100g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g)

Serek wiejski (E: 112kcal, B o.: 12g, T: 6g, W o.: 2.4g)

6 łyżek (120g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1950 kcal
Tłuszcz:	81.35 g
Glukoza:	10.29 g
Sacharoza:	9.12 g
Błonnik pokarmowy:	39.56 g
Sód:	4279.55 mg

Białko ogółem:	102.93 g
Węglowodany ogółem:	221.3 g
Fruktoza:	10.62 g
Laktoza:	6.84 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	25.43 g



27.06.2026 (sobota)

► 08:00 Śniadanie (E: 510kcal, B o.: 24.17g, T: 20.2g, W o.: 61.97g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g)	3 i 1/2 kromki (105g)
Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g)	1 plaster (10g)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach (E: 83kcal, B o.: 4.92g, T: 6.12g, W o.: 2.08g)	1 sztuka (25g)
Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)	2 plastry (40g)
Pomidor (E: 19kcal, B o.: 0.9g, T: 0.2g, W o.: 4.1g)	2/3 sztuki (100g)
Salata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g)	1/8 sztuki (20g)
Kawa zbożowa, w proszku (E: 18kcal, B o.: 0.3g, T: 0.13g, W o.: 3.92g)	1/2 łyżki (5g)

► 10:00 Śniadanie (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g)

Jabłko (E: 60kcal, B o.: 0.48g, T: 0.48g, W o.: 14.52g)	2/3 sztuki (120g)
---	-------------------

► 12:00 Zupa (E: 190kcal, B o.: 19.36g, T: 1.95g, W o.: 28.71g)

Zupa warzywna z kurczakiem (E: 190kcal, B o.: 19.36g, T: 1.95g, W o.: 28.71g)	1 porcja
---	----------

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/4 sztuki (50g)
- Cebula - 1/5 sztuki (20g)
- Kalafior - 3/4 porcji (150g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Papryka czerwona - 1/8 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3 i 1/3 łyżeczki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Liść lubczyku, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)

**Sposób przygotowania:**

Filet z kurczaka umyć i włożyć do garnka. Marchew, pietruszkę i seler obrać oraz zetrzeć na tarce z grubymi oczkami. Kalafior umyć i podzielić na małe różyczki. Paprykę oczyścić z gniazda nasiennego i pokroić w małą kostkę, cebulę również posiekać w małą kosteczkę. Wszystkie warzywa włożyć do garnka. Zalać warzywa i kurczaka zimną wodą (około 750 ml) tak, aby przykryć wszystkie produkty w garnku. Dodać również przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku. Gotować 30 minut, następnie dodać zieloną pietruszkę (zostawić trochę do przybrania) oraz lubczyk. Gotować kolejne 15 minut. Wyjąć zieloną pietruszkę. Przyprawić.

► 12:00 Obiad (E: 586kcal, B o.: 37.33g, T: 12.87g, W o.: 85.34g)

Ryż paraboliczny (E: 224kcal, B o.: 4.51g, T: 0.62g, W o.: 48.53g)	1/3 szklanki (60g)
Pieczone roladki z kurczaka z warzywami (E: 270kcal, B o.: 30.73g, T: 6.82g, W o.: 26.82g)	1 porcja



- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (105g)
- Brokuły - 1/3 sztuki (150g)
- Cukinia - 1/4 sztuki (150g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Tymianek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)

**Sposób przygotowania:**

Pierś obkroić z kawałków tłuszczu i rozbić, przyprawić. Marchew zetrzeć na tarce, rozprowadzić na filetach i zwinąć roladki. Spiąć wykałaczkami i włożyć do naczynia żaroodpornego, lekko podlać wodą. Warzywa pokroić i wrzucić do naczynia z mięsem. Przykryć szczelnie folią aluminiową. Całość piec w 180 stopniach przez około 30 minut. Wszystko podawać z ryżem i masłem.

Sałatka z sałatą lodową, papryką, pomidorem i rzodkiewką (E: 92kcal, B o.: 1.84g, T: 5.43g, W o.: 9.99g)

1 porcja

- Papryka czerwona - 1/6 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pomidor koktajlowy - 3 sztuki (60g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Rzodkiewka - 4 sztuki (60g)
- Sałata lodowa - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)

**Sposób przygotowania:**

Sałatę umyć, porwać na mniejsze kawałki. Dodać pomidory koktajlowe, rzodkiewkę i paprykę. Wszystko wymieszać i dodać przyprawy, łyżkę oleju oraz natkę pietruszki.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

► 16:30 Kolacja (E: 350kcal, B o.: 17.12g, T: 16.59g, W o.: 35.69g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Szynka wieprzowa (E: 69kcal, B o.: 8.98g, T: 3.67g, W o.: 0.08g)

2 plastry (40g)

Ser kanapkowy, śmietankowy (E: 82kcal, B o.: 2.04g, T: 7.6g, W o.: 1.48g)

2 łyżki (40g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

► 18:00 Posiłek nocny (E: 155kcal, B o.: 9.45g, T: 4.25g, W o.: 21.85g)

Kanapka z ogórkowym twarożkiem (E: 155kcal, B o.: 9.45g, T: 4.25g, W o.: 21.85g)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1 łyżka (20g)
- Ogórek - 1/6 sztuki (30g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (3ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 plaster (30g)
- Koper, świeży - 1 łyżeczka (4g)
- Chleb żytni razowy - 1 kromka (35g)

**Sposób przygotowania:**

Ogórkę obrać i zetrzeć. Ser rozdrobnić widelcem i wymieszać z ogórkiem, oliwą, jogurtem i koperkiem. Twarożkiem posmarować pieczywo.

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	1851 kcal	Białko ogółem:	107.91 g
Tłuszcz:	56.34 g	Węglowodany ogółem:	248.08 g
Glukoza:	16.06 g	Fruktoza:	19.57 g
Sacharoza:	13.26 g	Laktoza:	1.69 g
Błonnik pokarmowy:	48.56 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.24 g
Sód:	3053.67 mg		



28.06.2026 (niedziela)

▶ 08:00 Śniadanie (E: 480kcal, B o.: 27.3g, T: 15.87g, W o.: 62.35g)

Chleb graham (E: 243kcal, B o.: 8.72g, T: 1.79g, W o.: 51.14g) 3 i 1/2 kromki (105g)

Pasta marchewkowo-twarogowa (E: 107kcal, B o.: 10.73g, T: 4.4g, W o.: 7.23g) 1 porcja

- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Oliwa z oliwek - 1/3 łyżki (4ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ser twarogowy, chudy - 1 i 2/3 plastra (50g)

**Sposób przygotowania:**

Marchew zetrzeć na tarce o drobnych oczkach, poddusić na patelni z oliwą. Odstawić do przestygnięcia. Twaróg zmiksować z marchewką i przyprawami.

Masło ekstra (E: 75kcal, B o.: 0.07g, T: 8.25g, W o.: 0.07g) 1 plaster (10g)

Szynka kanapkowa (E: 40kcal, B o.: 6.6g, T: 1.28g, W o.: 0.56g) 2 i 2/3 plastra (40g)

Ogórek (E: 7kcal, B o.: 0.35g, T: 0.05g, W o.: 1.45g) 1/4 sztuki (50g)

Rzodkiewka (E: 5kcal, B o.: 0.3g, T: 0.06g, W o.: 1.32g) 2 sztuki (30g)

Sałata (E: 3kcal, B o.: 0.28g, T: 0.04g, W o.: 0.58g) 1/8 sztuki (20g)

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g) 1 szklanka (250ml)

▶ 10:00 Śniadanie (E: 123kcal, B o.: 7.29g, T: 4.28g, W o.: 14.72g)

Koktajl truskawkowy na kefirze (E: 123kcal, B o.: 7.29g, T: 4.28g, W o.: 14.72g) 1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)
- Truskawki - 1/2 szklanki (70g)

**Sposób przygotowania:**

Zmiksować razem kefir i truskawki, można delikatnie rozcieńczyć koktajl wodą.

▶ 12:00 Zupa (E: 344kcal, B o.: 20.85g, T: 11.04g, W o.: 43.45g)

Rosół z ryżem (E: 344kcal, B o.: 20.85g, T: 11.04g, W o.: 43.45g) 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 2/3 sztuki (96g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż brązowy - 1/4 szklanki (48g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)

**Sposób przygotowania:**

Wlać 3 litry wody do garnka. Nastawić wodę, wrzucić umyte udka. Po kolei umyć, obrać i pokroić wszystkie warzywa. Dodać je do garnka. Dodać ziele angielskie i liść laurowy, a następnie sól i pieprz do smaku. Po wrzuceniu warzyw zostawić rosół na małym gazie na 1-1.5 godziny. Podawać z ugotowanym ryżem.

▶ 12:00 Obiad (E: 575kcal, B o.: 35.33g, T: 8.63g, W o.: 97.42g)

Indyk po chińsku z ryżem (E: 399kcal, B o.: 32.9g, T: 2.59g, W o.: 64.47g) 1 porcja



- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Papryka czerwona - 1/3 sztuki (100g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 5 sztuk (100g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ryż basmati - 1/3 szklanki (60g)



Sposób przygotowania:

Indyka pokroić i poddusić. Ryż ugotować. Paprykę i pieczarki pokroić. Marchew zetrzeć na tarce. Warzywa dusić do miękkości, w razie potrzeby dodać wodę. Kiedy warzywa będą miękkie dodać indyka i ryż.

Surówka z marchewki (E: 113kcal, B o.: 0.91g, T: 5.51g, W o.: 16.66g)

1 porcja

- Olej rzepakowy tłoczony na zimno - 1/2 łyżki (5ml)
- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)



Sposób przygotowania:

Marchew i jabłko obrać, zetrzeć na tarce. Całość wymieszać, dodając sok z cytryny oraz łyżkę oleju rzepakowego.

Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru - przepis na 4 porcje (E: 63kcal, B o.: 1.52g, T: 0.53g, W o.: 16.29g)

1 porcja

- Maliny - 4 i 1/4 garści (300g)
- Miód pszczeli - 1/3 łyżki (8g)
- Truskawki - 2 szklanki (300g)



Sposób przygotowania:

Umyte owoce dodać do wody (1200 ml) i gotować ok. 30 minut. Po ostudzeniu dodać miód.

▶ 16:30 Kolacja (E: 500kcal, B o.: 17.92g, T: 16.15g, W o.: 78.15g)

Chleb graham (E: 162kcal, B o.: 5.81g, T: 1.19g, W o.: 34.09g)

2 i 1/3 kromki (70g)

Masło ekstra (E: 37kcal, B o.: 0.04g, T: 4.13g, W o.: 0.04g)

1/2 plastra (5g)

Papryka czerwona (E: 32kcal, B o.: 1.3g, T: 0.5g, W o.: 6.6g)

1/3 sztuki (100g)

Pasta z ciecierzycy (E: 269kcal, B o.: 10.52g, T: 10.33g, W o.: 37.42g)

1 porcja

- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ciecierzycy surowa - 3 łyżki (45g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)
- Ziele angielskie, mielone - 2/3 łyżeczki (2g)
- Pomidory suszone w oleju - 2 plastry (14g)



Sposób przygotowania:

Ciecierzycę moczyć w wodzie przez dobę, następnie odsączyć. Zalać świeżą wodą, dodać liść laurowy, ziele angielskie i gotować na małym ogniu przez godzinę, odcedzić. Ugotowaną ciecierzycę przesypać do pojemnika blendera, dodać suszone pomidory, oliwę, paprykę i zblendować na gładki krem, następnie dodać sok z cytryny i dokładnie wymieszać.

Herbata czarna, napar bez cukru (E: 0kcal, B o.: 0.25g, T: 0g, W o.: 0g)

1 szklanka (250ml)

▶ 18:00 Posiłek nocny (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu (E: 90kcal, B o.: 6.45g, T: 3g, W o.: 9.3g)

7 i 1/2 łyżki (150g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:

2112 kcal

Białko ogółem:

115.14 g

**Wartości odżywcze**

Tłuszcz:	58.97 g	Węglowodany ogółem:	305.39 g
Glukoza:	15.55 g	Fruktoza:	19.44 g
Sacharoza:	12.81 g	Laktoza:	14.64 g
Błonnik pokarmowy:	52.23 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.79 g
Sód:	3179.9 mg		



Wykorzystane produkty

Zakres dat: 2026-06-15 / 2026-06-16 / 2026-06-17 / 2026-06-18 / 2026-06-19 / 2026-06-20 / 2026-06-21 / 2026-06-22 / 2026-06-23 / 2026-06-24 / 2026-06-25 / 2026-06-26 / 2026-06-27 / 2026-06-28



Produkty zbożowe

Bułka tarta	15g (1/7 szklanki)
Chleb graham	1780g (59 i 1/3 kromki)
Chleb żytni razowy	840g (24 kromki)
Kasza bulgur	50g (1/2 woreczka)
Kasza gryczana	100g (1 woreczek)
Kasza jęczmienna, perłowa	230g (2 i 1/3 woreczka)
Kasza jęczmienna, pęczak	140g (1 i 1/3 woreczka)
Makaron pełnoziarnisty	150g (1 i 2/3 szklanki)
Mąka pszenna biała, uniwersalna	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka pszenna, typ 550	15g (1 i 1/4 łyżki)
Mąka pszenna, typ 750	20g (1 i 2/3 łyżki)
Mąka ziemniaczana	8g (1/3 łyżki)
Płatki owsiane	20g (2 łyżki)
Ryż paraboliczny	100g (1/2 szklanki)
Ryż basmati	110g (2/3 szklanki)
Ryż brązowy	318g (1 i 3/4 szklanki)



Warzywa

Boćwina	38g (1/2 pęczka)
Brokuły	450g (3/4 sztuki)
Burak	213g (2 sztuki)
Cebula	210g (2 sztuki)
Ciecierzycza, sucha	45g (3 łyżki)
Cukinia	400g (2/3 sztuki)
Czosnek	21g (4 i 1/4 ząbka)
Dynia	100g (1/8 sztuki)
Fasola biała, w puszcze	400g (20 łyżek)
Fasola czerwona, konserwowa, odsączona, opłukana wodą	173g (1 szklanka)
Fasolka szparagowa, mrożona	180g (1/2 opakowania)
Groszek konserwowy	20g (1 i 1/3 łyżki)
Groszek zielony	18g (1/7 szklanki)

Groszek zielony, konserwowy bez zalewy	27g (1/5 szklanki)
Kalafior	650g (3 i 1/4 porcji)
Kapusta biała	220g (1/8 sztuki)
Kapusta włoska	250g (4 i 1/2 liścia)
Koncentrat pomidorowy 30%	30g (2 łyżeczki)
Koper ogrodowy	37g (9 i 1/4 łyżeczki)
Koper, świeży	32g (8 łyżeczek)
Kukurydza, konserwowa	65g (3 i 1/4 łyżki)
Marchew	1280g (28 i 1/3 sztuki)
Ogórek	200g (1 sztuka)
Ogórek kwaszony	60g (1 sztuka)
Ogórki kiszane	135g (2 i 1/4 sztuki)
Oliwki czarne, bez pestki	12g (2/3 łyżki)
Papryka czerwona	1095g (4 i 3/4 sztuki)
Pieczarka uprawna, świeża	100g (5 sztuk)
Pietruszka, korzeń	430g (5 i 1/3 sztuki)
Pietruszka, liście	85g (14 i 1/4 łyżeczki)
Pomidor	1843g (10 i 3/4 sztuki)
Pomidor koktajlowy	120g (6 sztuk)
Pomidory krojone bez skórki w soku pomidorowym, puszka	150g (2/3 szklanki)
Pomidory suszone w oleju	49g (7 plastrów)
Pomidory suszone w oliwie	35g (5 plastrów)
Pomidory w puszcze	150g (2/3 szklanki)
Por	251g (1 i 3/4 sztuki)
Rzodkiewka	330g (22 sztuki)
Sałata	240g (1 i 1/4 sztuki)
Sałata lodowa	100g (1/4 sztuki)
Sałata zielona, liście	30g (6 liści)
Seler korzeniowy	517g (1 i 2/3 sztuki)
Seler naciowy	12g (1/8 sztuki)



Soczewica czerwona, nasiona suche	40g (1/5 szklanki)
Szcypiorek	25g (5 łyżek)
Ziemniaki	520g (5 i 3/4 sztuki)
Ziemniaki, późne	90g (1 sztuka)
Ziemniaki, średnie	360g (4 sztuki)
Ziemniaki, wczesne	45g (1/2 sztuki)

**Mleko i produkty mleczne**

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu	1090g (54 i 1/2 łyżki)
Kefir, 2% tłuszczu	950ml (4 szklanki)
Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu	80ml (1/3 szklanki)
Ser gouda	110g (4 i 1/3 plastra)
Ser kanapkowy, śmietankowy	80g (4 łyżki)
Ser mozzarella light	15g (3/4 plastra)
Ser mozzarella w kulce	70g (3 i 1/2 plastra)
Ser twarogowy, chudy	170g (5 i 2/3 plastra)
Ser twarogowy, półtłusty	250g (8 i 1/3 plastra)
Serek homogenizowany, naturalny	300g (20 łyżeczek)
Serek wiejski	970g (48 i 1/2 łyżki)
Sery topione w trójkątnych opakowaniach	50g (2 sztuki)
Śmietana 12% tłuszczu	144g (8 łyżek)
Śmietanka kremowa, 30% tłuszczu	25g (2 i 1/2 łyżki)

**Mięso i jaja**

Indyk, mięso mielone	305g (3 porcji)
Jaja gotowane	75g (1 i 1/2 sztuki)
Jaja kurze, całe	318g (6 i 1/4 sztuki)
Mięso z piersi indyka, bez skóry	225g (2 i 1/4 sztuki)
Mięso z piersi kurczaka, bez skóry	655g (3 i 1/4 sztuki)
Mięso z ud kurczaka, bez skóry	390g (3 i 3/4 sztuki)
Noga (udo) kurczaka	146g (1 sztuka)
Paszтет podlaski z kurczaka	70g (3 i 1/2 łyżki)
Szynka kanapkowa	305g (20 i 1/3 plastra)

Szynka wieprzowa	160g (8 plasterów)
Szynka wieprzowa, gotowana	40g (2 plastry)
Wieprzowina, schab surowy bez kości	220g (3/4 porcji)
Żółtko jaja kurzego	20g (1 sztuka)

**Oleje i tłuszcze**

Masło ekstra	232g (23 i 1/4 plastra)
Olej rzepakowy	95ml (9 i 1/2 łyżki)
Olej rzepakowy, tłoczony na zimno	15ml (1 i 1/2 łyżki)
Oliwa z oliwek	96ml (9 i 2/3 łyżki)

**Cukier, słodczyce i przekąski**

Cukier	6g (1/2 łyżki)
Dżem brzoskwinowy, niskosłodzony	60g (4 łyżeczki)
Miód pszczeli	35g (1 i 1/3 łyżki)

**Ryby i owoce morza**

Filety śledziowe, bez skóry	50g (1/2 sztuki)
Makrela, wędzona	50g (1/3 sztuki)
Mintaj, świeży	130g (1 porcji)
Miruna, filet	150g (1/3 sztuki)
Tuńczyk w sosie własnym	90g (3 łyżki)

**Owoce, orzechy i nasiona**

Borówka amerykańska, surowa	120g (2 i 1/3 garści)
Grejpfrut	300g (1 i 1/4 sztuki)
Jabłko	1020g (5 i 2/3 sztuki)
Maliny	1200g (17 i 1/4 garści)
Truskawki	1270g (8 i 1/2 szklanki)

**Napoje**

Herbata czarna, napar bez cukru	6250ml (26 szklanki)
Kawa zbożowa, w proszku	20g (2 łyżki)
Sok z cytryny	98ml (16 i 1/3 łyżki)

**Przyprawy**

Bazylia, suszona	4g (4 łyżeczki)
Bulion rosółowy	1650ml (6 i 3/4 szklanki)
Bulion warzywny	870ml (3 i 2/3 szklanki)
Cynamon, mielony	4g (1 łyżeczka)
Gałka muszkatołowa, mielona	1g (1 szczypta)
Kmin rzymski, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kminek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Kurkuma, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Liście kolendry, suszone	1g (1/3 łyżeczki)
Liść laurowy, suszony	19g (9 i 1/2 sztuki)
Liść lubczyku, suszony	5g (2 i 1/2 sztuki)
Majeranek, suszony	11g (3 i 2/3 łyżeczki)
Majonez	13g (1/2 łyżki)
Musztarda	10g (1 łyżeczka)
Oregano, suszone	8g (2 i 2/3 łyżeczki)
Papryka chili, w proszku	1g (1/4 łyżeczki)
Papryka słodka, mielona	2g (1/2 łyżeczki)
Papryka, w proszku	6g (1 i 1/2 łyżeczki)
Pieprz biały, mielony	1g (1 szczypta)
Pieprz czarny	42g (42 szczypty)
Pieprz ziołowy	2g (2/3 łyżeczki)
Sos sojowy	15g (3 łyżeczki)
Sól biała	45g (45 szczypty)
Sól morska	1g (1 szczypta)
Szafran, w proszku	1g (1/3 łyżeczki)
Tymianek, suszony	1g (1/3 łyżeczki)
Ziele angielskie	11g (3 i 2/3 łyżeczki)

**Dania gotowe**

Kluski śląskie Nasze Smaki	200g (1/2 opakowania)
Surówka z buraczków, gotowa	100g (2/3 porcji)
Włoszczyzna krojona w paski	270g (2 i 2/3 szklanki)